



Maleszko.edu
URSZULA
GRABOWSKA-
MALESZKO

★★★★★ 4,8 / 5

90 ocen

Szkolenie indywidualne Kompetencje interpersonalne w pracy - asertywna komunikacja, wystąpienia publiczne i zarządzanie stresem

Numer usługi 2026/09/08/191268/3796917

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📖 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 50:00 h

📅 03.10.2026 do 23.11.2026

11 008,50 PLN brutto

8 950,00 PLN netto

220,17 PLN brutto/h

179,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, które chcą rozwijać kompetencje interpersonalne i komunikacyjne wykorzystywane w pracy zawodowej, w szczególności umiejętność asertywnej komunikacji, wystąpień publicznych oraz radzenia sobie ze stresem i emocjami.

Szkolenie polecamy w szczególności osobom, które:

- chcą skuteczniej i bardziej asertywnie komunikować się w relacjach zawodowych,
- chcą rozwijać umiejętność stawiania granic, wyrażania potrzeb i oczekiwań oraz reagowania na krytykę,
- występują publicznie, prowadzą spotkania lub prezentują swoje pomysły,
- chcą lepiej radzić sobie ze stresem i emocjami w sytuacjach zawodowych,
- chcą rozwijać pewność siebie i umiejętność budowania konstruktywnych relacji.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

Data zakończenia rekrutacji

30-09-2026

Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji interpersonalnych i komunikacyjnych Uczestnika wykorzystywanych w pracy zawodowej. Po zakończeniu usługi Uczestnik będzie potrafił stosować zasady asertywnej komunikacji, skutecznie przygotowywać i prowadzić wystąpienia publiczne, stawiać granice i reagować w trudnych sytuacjach komunikacyjnych oraz stosować techniki wspierające radzenie sobie ze stresem i emocjami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje elementy modelu komunikacji Porozumienia bez Przemocy (NVC)	Poprawnie wybiera elementy modelu komunikacji Porozumienia bez Przemocy (NVC)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia język obserwacji od oceny, osądu, uogólnienia, szufladkowania i interpretacji	W przykładowych sytuacjach wskazuje poprawnie wypowiedzi będące obserwacją	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia potrzebę od żądania	W przykładowej sytuacji prawidłowo wskazuje komunikację opartą na prośbie a nie żądaniu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Określa jasno cel wystąpienia publicznego	Wskazuje poprawnie dwa oczekiwania widowni.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje metody skutecznego i angażującego rozpoczęcia wystąpienia	Wskazuje 3 rodzaje angażującego rozpoczęcia wystąpienia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje storytelling w wystąpieniu	Z przykładów poprawnie wskazuje wypowiedzi zawierające elementy storytellingu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Zarządza treścią i emocjami, stosując techniki oddechowe i mentalne	Poprawnie nazywa techniki oddechowe i mentalne stosowane w zarządzaniu treścią.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Odróżnia asertywność od agresji, uległości i manipulacji	Rozpoznaje kluczowe elementy komunikacji asertywnej, agresywnej, uległej i opartej na manipulacji w oparciu o case study	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wskazuje sposoby asertywnego reagowania na krytykę w relacjach biznesowych	Wskazuje właściwe sposoby reagowania na krytykę w przedstawionych sytuacjach zawodowych. Rozpoznaje komunikaty świadczące o asertywnej reakcji na krytykę w oparciu o case study. Dobiera techniki ochrony własnych granic i utrzymania relacji biznesowych do przedstawionych sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje sposoby asertywnego wyrażania potrzeb, oczekiwań i granic w miejscu pracy	Identyfikuje właściwe komunikaty do przedstawionych sytuacji wymagających postawienia granic. Wskazuje sposoby asertywnego odmawiania w relacjach biznesowych. Poprawnie wskazuje komunikaty umożliwiające wyrażanie potrzeb i oczekiwań z zachowaniem zasad komunikacji asertywnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje mechanizmy odpowiadające za stres	Wymienia trzy mózgi człowieka i dopasowuje do nich strategie zachowań ludzkich. Wymienia pułapki fałszywego myślenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Część I (stacjonarna) - Asertywna komunikacja z wykorzystaniem porozumienia bez przemocy (NVC) "Zrozumieć siebie, zrozumieć innych"

1. Asertywność - główne założenia, podstawy, prawdy i mity o asertywności
2. Koncepcja komunikacji w świetle NVC, Marshall'a B. Rosenberga (Porozumienie bez Przemocy)
3. Spostrzeżenia bez ocen - fakty a interpretacje i komunikacja oparta na faktach
4. Komunikacja, która blokuje porozumienie (osądy, porównania, wyparcie)
5. Trening rozpoznawania i wyrażania uczuć (swoich i innych) w relacjach międzyludzkich
6. Słuchanie uchem potrzeb i nazywanie potrzeb

Część II (stacjonarna) - Sztuka występów publicznych

1. Wystąpienia publiczne - czyli jakie?
2. Do jakiego celu zmierzasz i czego chce Twoja widownia?
3. Sposoby na dobry początek i jak nie rozpoczynać wystąpienia
4. Kluczowe zasady środka
5. Emocje, wyobrażenia odbiorcy i story telling
6. Trema i stres do opanowania- jak zrozumieć i ujarzmić swoje emocje
7. Mentalne techniki na pewność siebie - czyli jak siebie ustawić przed wystąpieniem
8. Sposoby na doskonale zakończenie wystąpienia

Część III - Asertywna komunikacja w relacjach zawodowych i prywatnych

1. Jaki jestem - autodiagnoza poziomu asertywności
2. Asertywność: wartości, postawa, komunikacja, strategię
3. Strategię zachowań ludzkich
4. Asertywność w relacjach interpersonalnych
5. Moje osobiste asertywne prawa
6. Trening asertywnej komunikacji
7. Asertywne odmawianie w praktyce
8. Asertywne wyrażanie trudnych emocji
9. Asertywne przyjmowanie krytyki

Część IV (stacjonarna) Zarządzanie stresem i emocjami w relacjach zawodowych i prywatnych

1. Podstawy naukowe: objawy, fizjologia, rodzaje stresu
2. Wpływ stresu na człowieka
3. Autodiagnoza stanu obecnego
4. Trzy mózgi człowieka a strategię zachowań ludzkich
5. Zarządzanie myśleniem- jak budować własną elastyczność
6. 10 pułapek fałszywego myślenia
7. Jak język tworzy rzeczywistość
8. Słownik transformacji – potęga spokoju i humoru
9. Emocje i ich rola w funkcjonowaniu człowieka
10. Techniki relaksu: w poszukiwaniu wewnętrznej równowagi
11. Techniki wzmacniające pewność siebie
12. Mentalne reakcje na stres - optymizm, skupienie, elastyczność
13. Afirmacje i wdzięczność – narzędzie radzenia sobie ze stresem

Część V (zdalna) Asertywna komunikacja i budowanie pewności siebie w relacjach prywatnych i zawodowych

1. Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach
2. Budowanie postawy opartej na szacunku do siebie i innych
3. Emocje w sytuacjach konfliktowych – rozpoznawanie i świadoma reakcja
4. Odmawianie z poszanowaniem potrzeb i relacji
5. Fakt i interpretacja - nawyki myślenia i zarządzanie myśleniem

Czas trwania szkolenia

Szkolenie trwa 50 godzin zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 minut), w tym 31 godzin zegarowych stanowi część praktyczna, a 12 godzin zegarowych i 45 minut część teoretyczna. Walidacja trwa 30 minut. Przerwy stanowią łącznie 5 godzin zegarowych i 45 minut. Walidacja oraz przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Walidacja

Po szkoleniu przeprowadzana będzie walidacja w formie testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie, co zapewnia rozdzielność funkcji uczenia od walidacji. Test przeprowadzany będzie w formie online, poprzez wykorzystanie platformy zewnętrznej. W harmonogramie szkolenia został wskazany przybliżony czas przeprowadzenia walidacji usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 69

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 69 Podstawy asertywnej komunikacji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-10-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
2 z 69 -	Przerwa	-	03-10-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
3 z 69 Prawdy i mity o asertywności	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-10-2026	10:45	11:30	00:45	Tak
4 z 69 Komunikacja w świetle Porozumienia bez Przemocy (NVC)	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-10-2026	11:30	12:15	00:45	Tak
5 z 69 Model Porozumienia bez Przemocy (NVC): obserwacja, uczucia, potrzeba i prośba - teoria	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-10-2026	12:15	13:00	00:45	Tak
6 z 69 -	Przerwa	-	03-10-2026	13:00	13:30	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
7 z 69 Język obserwacji, ocena, osąd, uogólnienie, analiza i interpretacja	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-10-2026	13:30	15:45	02:15	Tak
8 z 69 -	Przerwa	-	03-10-2026	15:45	16:00	00:15	Tak
9 z 69 Uczucia jako sygnały zaspokojonych i niezaspokojonych potrzeb	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-10-2026	16:00	17:00	01:00	Tak
10 z 69 Potrzeby każdego człowieka w świetle Porozumienia bez Przemocy (NVC) - wprowadzenie	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	09:00	10:30	01:30	Tak
11 z 69 -	Przerwa	-	04-10-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
12 z 69 Potrzeby każdego człowieka - ćwiczenia rozpoznawania potrzeb, hierarchia potrzeb i skala potrzeb	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	10:45	11:30	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
13 z 69 Trening wyrażania potrzeb i łączenia ich z uczuciami	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	11:30	12:15	00:45	Tak
14 z 69 Wyrażanie próśb w modelu Porozumienia bez Przemocy (NVC)	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	12:15	13:00	00:45	Tak
15 z 69 -	Przerwa	-	04-10-2026	13:00	13:30	00:30	Tak
16 z 69 Składniki komunikacji - karta pracy własnej i "taniec żyrafy"	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	13:30	15:00	01:30	Tak
17 z 69 -	Przerwa	-	04-10-2026	15:00	15:15	00:15	Tak
18 z 69 Komunikacja, która blokuje porozumienie	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	04-10-2026	15:15	17:00	01:45	Tak
19 z 69 Wystąpienia publiczne - czyli jakie?	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-10-2026	09:00	09:45	00:45	Tak
20 z 69 Do jakiego celu zmierzasz i czego chce Twoja widownia?	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-10-2026	09:45	10:15	00:30	Tak
21 z 69 -	Przerwa	-	18-10-2026	10:15	10:30	00:15	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
22 z 69 Sposoby na dobry początek i jak nie rozpoczynać wystąpienia	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-10-2026	10:30	11:00	00:30	Tak
23 z 69 Kluczowe zasady środka	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-10-2026	11:00	13:00	02:00	Tak
24 z 69 -	Przerwa	-	18-10-2026	13:00	13:30	00:30	Tak
25 z 69 Emocje, wyobrażenia odbiorcy i story telling	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-10-2026	13:30	14:00	00:30	Tak
26 z 69 Trema i stres do opanowania- jak zrozumieć i ujarzmić swoje emocje	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-10-2026	14:00	14:30	00:30	Tak
27 z 69 Mentalne techniki na pewność siebie	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-10-2026	14:30	15:15	00:45	Tak
28 z 69 -	Przerwa	-	18-10-2026	15:15	15:30	00:15	Tak
29 z 69 Sposoby na doskonałe zakończenie wystąpienia	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	18-10-2026	15:30	17:00	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
30 z 69 Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach (cz.I)	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	02-11-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
31 z 69 -	Przerwa	-	02-11-2026	21:00	21:15	00:15	Nie
32 z 69 Asertywne stawianie granic w praktyce i codziennych relacjach (cz.II)	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	02-11-2026	21:15	22:00	00:45	Nie
33 z 69 Budowanie postawy opartej na szacunku do siebie i innych (cz.I)	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-11-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
34 z 69 -	Przerwa	-	03-11-2026	21:00	21:15	00:15	Nie
35 z 69 Budowanie postawy opartej na szacunku do siebie i innych (cz.II)	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	03-11-2026	21:15	22:00	00:45	Nie
36 z 69 Emocje w sytuacjach konfliktowych – rozpoznawanie i świadoma reakcja	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	10-11-2026	07:30	09:00	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
37 z 69 Odmawiani e z poszanowaniem potrzeb i relacji (cz.I)	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-11-2026	19:30	21:00	01:30	Nie
38 z 69 -	Przerwa	-	19-11-2026	21:00	21:15	00:15	Nie
39 z 69 Odmawiani e z poszanowaniem potrzeb i relacji (cz.II)	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	19-11-2026	21:15	22:00	00:45	Nie
40 z 69 Jaki jestem – autodiagnoza poziomu asertywności	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	09:00	09:30	00:30	Tak
41 z 69 Asertywność: wartości, postawa, komunikacja, strategie	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	09:30	10:15	00:45	Tak
42 z 69 -	Przerwa	-	21-11-2026	10:15	10:30	00:15	Tak
43 z 69 Strategie zachowań ludzkich	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	10:30	11:15	00:45	Tak
44 z 69 Asertywność w relacjach interpersonalnych	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	11:15	12:15	01:00	Tak
45 z 69 Moje osobiste asertywne prawa	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	12:15	13:15	01:00	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
46 z 69 -	Przerwa	-	21-11-2026	13:15	13:45	00:30	Tak
47 z 69 Trening asertywnej komunikacji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	13:45	14:45	01:00	Tak
48 z 69 Asertywne odmawianie w praktyce	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	14:45	15:30	00:45	Tak
49 z 69 Asertywne wyrażanie trudnych emocji	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	15:30	16:15	00:45	Tak
50 z 69 -	Przerwa	-	21-11-2026	16:15	16:30	00:15	Tak
51 z 69 Asertywne przyjmowanie krytyki	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	21-11-2026	16:30	17:00	00:30	Tak
52 z 69 Podstawy naukowe: objawy, fizjologia, rodzaje stresu	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	09:00	09:15	00:15	Tak
53 z 69 Wpływ stresu na człowieka	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	09:15	09:30	00:15	Tak
54 z 69 Autodiagnoza stanu obecnego	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	09:30	10:00	00:30	Tak
55 z 69 Trzy mózgi człowieka a strategie zachowań ludzkich	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	10:00	10:30	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
56 z 69 -	Przerwa	-	22-11-2026	10:30	10:45	00:15	Tak
57 z 69 Zarządzanie myśleniem- jak budować własną elastyczność	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	10:45	11:15	00:30	Tak
58 z 69 10 pułapek fałszywego myślenia	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	11:15	11:30	00:15	Tak
59 z 69 Jak język tworzy rzeczywistość	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	11:30	12:00	00:30	Tak
60 z 69 Słownik transformacji – potęga spokoju i humoru	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	12:00	12:30	00:30	Tak
61 z 69 Emocje i ich rola w funkcjonowaniu człowieka	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	12:30	13:15	00:45	Tak
62 z 69 -	Przerwa	-	22-11-2026	13:15	13:45	00:30	Tak
63 z 69 Techniki relaksu: w poszukiwaniu wewnętrznej równowagi	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	13:45	14:15	00:30	Tak

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
64 z 69 Techniki wzmacniające pewność siebie	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	14:15	14:45	00:30	Tak
65 z 69 Mentalne reakcje na stres - optymizm, skupienie, elastyczność	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	14:45	15:15	00:30	Tak
66 z 69 -	Przerwa	-	22-11-2026	15:15	15:30	00:15	Tak
67 z 69 Afirmacje i wdzięczność – narzędzie radzenia sobie ze stresem	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	22-11-2026	15:30	17:00	01:30	Tak
68 z 69 Fakt i interpretacja - nawyki myślenia i zarządzanie myśleniem	Zajęcia	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	23-11-2026	08:00	08:30	00:30	Nie
69 z 69 -	Walidacja	URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO	23-11-2026	08:30	09:00	00:30	Nie

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	50:00
w tym suma godzin zajęć	43:45
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	05:45

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	59:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	11 008,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	8 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	220,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	179,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	50:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

PCC Coach (Erickson Certified Professional Coach) trener szkoleń menedżerskich i rozwoju osobistego, konsultant biznesowy.

W portfolio posiadam ponad 3200 godzin coachingu, w tym ok. 80% z kadrą zarządzającą niższego i

wyższego szczebla oraz ponad 3400 godzin przeprowadzonych szkoleń z kompetencji menedżerskich, sprzedaży i obsługi klienta.

W pracy wykorzystuję własne doświadczenie biznesowe i menedżerskie.

Prowadzę projekty łączące coaching, mentoring i szkolenia. Do budowania skutecznych strategii działania wykorzystuję wiedzę na temat efektywności osobistej, motywacji i neurolingwistyki.

Pracuję w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Specjalizacja: efektywność osobista i menedżerska, budowanie pewności siebie, skuteczna komunikacja w biznesie i relacjach międzyludzkich, zarządzanie komunikacją w organizacji, obsługa trudnego klienta, budowanie pewności siebie i siły wewnętrznej, asertywność i asertywne zarządzanie, zarządzanie stresem, trening mentalny i techniki automotywacji, mistrz sprzedaży, profesjonalna obsługa klienta, kierowanie zespołem, coaching w pracy menedżera, profesjonalna rekrutacja.

Doświadczenie zawodowe zostało zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi. Dokumenty potwierdzające doświadczenie są dostępne do wglądu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Warunki organizacyjne dla przeprowadzenia usługi:

- Podczas części stacjonarnej Uczestnicy mają do dyspozycji w czasie szkolenia wyposażoną salę szkoleniową, krzesła i stoły, otrzymają kartki do notowania
- Uczestnicy w trakcie części stacjonarnej i zdalnej wykonują samodzielnie notatki z zagadnień pojawiających się w trakcie szkolenia, według własnej oceny i potrzeby.
- Po ukończeniu szkolenia Uczestnicy otrzymają zaświadczenie potwierdzające nabycie efektów uczenia się.

Warunki uczestnictwa

Warunki niezbędne do nabycia kompetencji w ramach usługi:

- Uczestnictwo w co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej potwierdzone przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora szkolenia liście obecności.
- Udział w walidacji oraz potwierdzone na etapie walidacji nabycie przewidzianych dla usługi efektów uczenia się kompetencji poprzez pozytywny wynik z testu teoretycznego z wynikiem generowanym automatycznie.

Usługa zdalna w czasie rzeczywistym:

- Uczestnik ma obowiązek zalogowania się imieniem i nazwiskiem oraz włączenia kamery w trakcie całej sesji
- Uczestnictwo w co najmniej 80% czasu zajęć usługi rozwojowej potwierdzone przez organizatora raportami z logowań wygenerowanymi z platformy, na której realizowana była usługa

Informacje dodatkowe

Usługa prowadzona jest w sposób interaktywny, angażujący Uczestników do aktywnego udziału w zajęciach. Wykorzystywane są m.in. ćwiczenia praktyczne, case study, scenki sytuacyjne, zadania indywidualne oraz elementy coachingowe i mentoringowe, co pozwala na bezpośrednie zastosowanie nabytej wiedzy i rozwój kompetencji w praktyce.

--

Zgodnie z art. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. zwalnia się od podatku VAT usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, które są finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych, a także świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związanych.

Warunki techniczne

Usługa zdalna w czasie rzeczywistym:

- Stabilne łącze internetowe o minimalnej prędkości pobierania i wysyłania 5 Mb/s oraz komputer lub laptop z kamerą, mikrofonem i głośnikami i zainstalowaną aplikacją Zoom.
- Uczestnik ma obowiązek zalogowania się imieniem i nazwiskiem oraz włączenia kamery w trakcie całej sesji

Walidacja:

- Uczestnik musi dysponować urządzeniem z dostępem do internetu, np. komputerem, tabletem lub smartfonem, umożliwiającym wypełnienie testu online za pośrednictwem przeglądarki internetowej.
- Zalecane jest korzystanie z aktualnej wersji popularnych przeglądarek internetowych (np. Google Chrome, Firefox, Edge), które wspierają poprawne działanie testu.
- Stabilne łącze internetowe o minimalnej prędkości pobierania i wysyłania 5 Mb/s

Adres

ul. Odkryta 1A
03-140 Warszawa
woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



URSZULA GRABOWSKA-MALESZKO

E-mail urszula@maleszko.edu.pl

Telefon (+48) 609 831 181